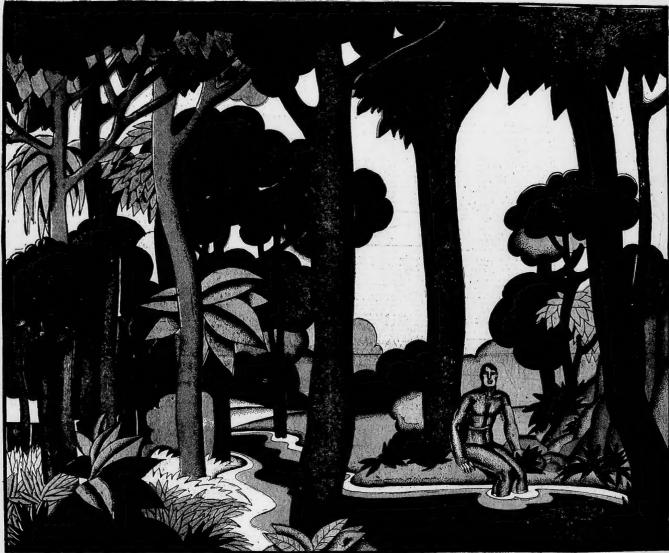
Sabado 13 Feb. 1932



Por José Gabriel

Diálogo del Nadador y el Agua







Contra a little de la primator y aux a alchecara a la late de la primator y aux a la colora de la colora de

a manera que, en properior de monte para rectreçarse los 1900 y para rectreçar en properior de monte de vezele.

2. AGUA EN LOS OIDOS. Como lo prolable es que el aprundir absorba squa por
lable es que el aprundir absorba squa por
lable es que el aprundir absorba squa por
lable en lable en lable en lable en lable
se del blorde de la pilcia con las manes y
saltar, primero sobre un talón, luego sobre
saltar, primero sobre
saltar, primero sobre
saltar, primero sobre
saltar, primero sobre
saltar, primero

A. RESPIRACION. Immediatamente, el maestro ejercitará el aprendis en la respiración, que en el egua es protecio a reservición, que en el egua es protecio al reservición, que en el egua es protecio al reservición en el esta el esta el esta el esta en el esta el esta el esta el esta en el esta el esta



Sunanytris

los lablos, al separarios dejan entrar aguat see mantendrá en posición como para pronunciar una O, lo que forma en los lablos un reborde que la correr a lagua en torna un elementa de la companio del la companio de la companio del companio del



pleras, compruhe prieticamente, que en el asyna es más felle flotar que hondres. El resultado de la experiencia será completo al indicas el profesor, con siercico que repetira el aprendira el profesor de la comprue de la compr





pero en vez de unir a los flencos del cuerpo los codos, elevarios così a la altura de los hombros, y en vez de junter totalemete las pelmas de los nuenos, apraximar entre si so-lamente, dajo la barbille, las yemas de los delcia pulgares es indices. Simultimemente, fleccioner con los talones unifos las pienas, fleccioner con los talones unifos las pienas, pero del perio de rone (fig. 5).

capenome entre as tas resultas todo lo posibora de camo (fig. 2). Excaso tian
e con el camo (fig. 2). Excaso tian
e con el camo (fig. 3). Excaso tian
e con el camo (fig. 3). Excaso tian
e pienes esticiendolas (fig. 6).
So. Puestas facio abajo las polmas de los
manos, obris en crus los bossos hasta cerca
nones, inclusado en crus los bossos hasta cerca
con energio las pienes estirades, pora rehacer el primer movimiento, y así succisiocon energio las pienes estirades, pora rehacer el primer movimiento, y así
succisiomovimiento de la composição de la
composição y avance, los movimientos de los
curpo filos y avance, los movimientos de los
curpo filos y avance, los movimientos de los
curpo filos y avance, los movimientos de los
portes de las prorres especialmente para la folación
y los de las prorres especialmente para la folación
y los de las prorres especialmente para avanto, al extirarse

mendien de didicio de la conseguia de la conse



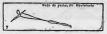
el agua la mayor superficie posible de apoye el impulso, puez lo que impele hacia adelante al cuerpo es el agua que los potentes muser poles. Ne se casgorará en consecuencia, el leve movimiento de pala que ejecutan las manes y bratos y que manos y vancay en la cuerta de la cuerta del la cuerta de la cuerta de la cuerta de la cuerta del cuerta de la cuerta de la cuerta de la cuerta de la cuerta del cuerta de la cuerta del cuerta de la cuerta de

Primeros avances

Primeros avances

6 EJPRGIOLO EN EL BANQUILLO. En
maila junto a la pileta, iniciarán, maestro y
alumno su lección de hoy con el ejercicio
de los movimientos de made en el banquille
y en el suedo. El alumno effectuata primero
la pierras, huero los de brazos y piernas
simultánemente, por lo menos durante cinco minutos, hasta adquirir el necesario autonatigno. Los movimientos en el tegua son
una brevásina pause entre cada uno y numerandolos de viva vor, a fin de compenetrarea
de su mecésica.

10 y la ducha, con aspiración de
agua por la nariz y eliminación mucosa, que



nunca deben emitires antes de la rumerión en la pidet.

10. SUMERISION Y RESPIRACION. Como ayre, el maestro e arrojará de cabeza ni agua y el alumno de pie, asiéndolo el mestra en cue de la pide de pide de la pide de la como ayre, el mestro e arrojará de cabez ni en en cue de la pide d

21. OTRA PURIBA DE PLOTAGION.
Antes de puar al ejercicio siguiente, ej
materio oferceria al alumno una newa prustendicione solo alla puede puede puede le
tendiciones boca abajo quieto, haciento la
bancha y aumergiendos de boca hasta el
dando el agun, tento de espelda; como de
tentre, flota si muello de niegan merimiento, y qua para sumergias hasta tocar
el serbo la presenta.

ré la verticulización y se podré sercemente hacer pie y erguirse (fig. 10).

El maestro demontrara prácticamente, haciénciolo ci, cómo el procedimiento instintivo contraproducente. En efecto, ci prefano que se hala tendido de vientre, cree que lo mejor piara incorporarse en hamolí les brazos primas en el mando de la companio del la companio de la companio del la companio de la companio del la companio de la companio del la

el valciero.

14. MOVMINNYOS COMPLETOS. Pinalizará esta segunda loceión con un enisyo de los movimiento compledo del nadoen el agua, conduciendo el maestro al alumno cen una mato en la labrilla, en el pecho o
el lorde, enter de ir a vestiras, no debe faltar. El maestro se rambullirá de cabeas, ain darie importencia al hecho, en
la parto honda.

De vesite a vesiniciano minutos se habrá
empleado en la bleción de loy.

MIERCOLES Nos zanibullimos'

Nos sambullimos

15. PLEKUNES EN PIE. Los ejercicios nel banquillo, al borde de la pileta, estra seguidos hoy por la ejecución de los mismos espuidos hoy por la ejecución de los mismos espuidos hoy por la ejecución de los mismos del dide de beca y no tendrá incoveniente nel esnayo. Les brazos actian como estando uno de vientre, sólo qua, desdo luego, en ves de vientre, sólo qua, desdo luego, en ves de vientre, sólo qua, desdo lesgo, en vesto por la piero de la piero de vientre, sólo qua, desdo les por la piero de repetir des rán la ducha higórieta habitunt y sa arrofesta al agua, de cabeta y en parte que cubra el maestro, para avanar a nado hasía la sona maestro, pera avanar a nado hasía la sona el mesetro, pera avanar a nado hasía la sona el mesetro, pera avanar a nado hasía la sona col mesetro, el alumno.

16. PRIMERAS ZAMBULLIDAS. El profesor permanecerá en la pileta el alumno aladrá, siengre esbr la palacta de los bracados permanecerá en la pileta el alumno aladrá, siengre esbr la palacta de los bracados de la profesor permanecerá en la pileta el alumno aladrá, siengre esbr la palacta de los vientes de la comparación de la comparación

de la burbilla o de la nuca por el profesor, lo bard sibil anoque el profesor tenga aproximadar a el anoque el profesor tenga aproximadar a el anoque el profesor tenga aproximadar a el anoque el concila. El alumno debe aprender hoy a incorporarse por si mismo.

15. ABRIR LOS COOS EN EL AGUA. En
esquida, se tenderá boca abajo otra vet, con
el alignito recenido y la cabena sumeras, y
elimente accosor en los olos, provinente de
la irritación cousada por el aque; pero no
debe precupente el hecho: a una irritación
el esta procuparde el hecho: a una irritación
cusado se halla tendido de frente y con la
estas condiciones sincoprórese solo, como
cunado se halla tendido de frente y con la
estas condiciones sincoprórese solo, como
cunado se halla tendido de frente y con la
estas condiciones sincoprórese solo, como
cunado se halla tendido de frente y con la
estas condiciones sincoprórese solo, como
cunado se halla tendido de fornito y con la
estas condiciones sincoprórese solo, como
cunado se halla tendido de fornito y con la
estas condiciones de contrario, hundrina encar del segua las piernas cuando quiere
hacer ple, procurando, al contrario, hundrina encar del segua las piernas cuando quiere
pleras, se llevará un sofocio, pormue tabera se hundre
en contrapeo.

20. NADAR

Curso de Aprendizaje 20, NADAR 200, NEDA 100 M. 10 de 10 M. 10 M.

Autre sumergires tolalmente puas en el agua-hanta numergires tolalmente puas en el agua-respiración, serán oportunas en el cisar la respiración, están oportunas en el cisar la cintara un flotador y nadará dos anchos de pileta acompañado por el maserte, todavía en la xona poco profunda. El flotador más comodo es el formado por dos veijass unidas bade el vientes y que sobreasien por los fam-simple roces, negunidate influen-tampe roces, negunidate influen-ciample roces, negunidate influen-tampe roces, negunidate influen-tampe roces, negunidate influen-

JUEVES

Por lo hondo

21. LA PERFECTA ZAMBULLIDA. Comenzará la lección de boy como la de ayer, es decir, con ejercieis en el banquillo, movimientos del nado en pie y la ducha de costructo de la como de la como



De pues us ensayent de procedimiento telecuado para les boens conducción de las piernas en la rambullida de cabesta inste todo,
al riquerse en le orita hay que jumbar los
piery y feccionar basela abado, en en mana en la rambullida de cabesta inste todo,
al riquerse en le orita hay que jumbar los
pierses, y por último se dará un salitio, estirando las pleras y permanecindo con los
pierses, y por último se dará un salitio, estirando las pleras y permanecindo con los
pierses de la las especias de la punte sis
los pies apoyades en el boyde de la piete y
vietes desde la linea vertica del cuerpo hata unos cincuenta contimetros, eltra y de
aqui hecla edelente haste sobregam; como
vios alumno, por des delalles sugrestivos, se
dará cuenta de que ha entrado de cabesta en
el agua y de quis no ha chapiteado con los
mentra ningón gobe en la cara, en el pecho
ni menos en el vientre, y otro, experimentar
la censación, phasto ori el rique, de un entra
mentra ningón gobe en la cara, en el pecho
ni menos en el vientre, y otro, experimentar
la censación, y retenera mientra se está unmergado. Los olos se cierran instintivamentancia, y abori ru poco las pienas sin doblacias.

el vientre de la mena fuelar de la respectado,
con la contra de la cuerpo server
mentra el sor y retenera en la celitar si la inmaryor contanza. Perse energer pronto, operade la currentra de los dos esterna instintivamentar de alurino en seguida, lo que inspira nayor contanza. Perse energer pronto, operade la currentra de los dos, abrirá los olymes apronder on seguida, lo que inspira nayor contanza. Perse energer pronto, operade la currentra de los dos, abrirás los olymes apronder on y a zambullitros; al fisques
de currentra de los dos personas inducedos
personas inducados, abrirás los olymes apronder on seguida, los de inspira nacurro para eliminaria, sia apelar nunca al
que, se estirará del todo, abrirás los olymes procedos por principa de la exambullida de
corección; manísma se subsanará todo inconveniente; pero lo

hacer quo de decir. El profesor lo demostrars prédictament la CAAA SIMEROIT.

A NAA SIMEROIT.

A NAA Gespacito, con movimientos apormas instituados, junto al alumno el maestro,
para demostratie que fácil es sostenerse aporto de la companio del companio de la companio del companio de la companio de la companio de la companio de la companio del compan

El Disc

A afición por la natación giene, luego, anhelo de pis atural: quisimos ser limpio ser dueños de nuestros recursos no miras a satisface llas de aprendizaje. Todas la defecto, que las inutiliza, de de los que desean aprender. La comparación de la lucha finación puede la comparación de la lucha finación puede la comparación de la lucha finación puede la comparación de la lucha finación de la comparación de la lucha finación de la lucha finació





DADOR

ápulo Creará el Maestro

franqueza: no hay maestros, no he visto a ninguno (y he visto a muchos) que sepa enseñar a nadar. Los que enseñan a los niños hacen muy poca cosa: los niños aprenden por si solos; y los que adiestran y enseñan estilos perfeccionan, simplemente, a los nadadores. Enseñar al adulto que no sabe nada no lo hace nadie: sale a flote el adulto después de mil tropizos, dilaciones, sofocones, hasta amarguras, y después de haberse reseulto a hacer caso omiso de las indicaciones del maestro. Quiere decires que debemos empezar por crear maestros, Ni más ni menos. Es lo que me propongo: instruir a los que pueden enseñar. No por eso me dirijo a ellos: hablo para el aprendiz; el aprendiz verá en seguida que es él quien de cualquier nadador sacará, con mis instrucciones, el maestro que necesita. Luego, se entregará totalmente a su maestro que nos entregará totalmente a su maestro, convencido de que la menor vacilación será salvada al instante. Y le garantizo que en una semana (otorgo el plazo más largo), sin haber sufrido ningún sofocón, sabe nadar, sabe flotar y avanzar en aguas profundas, que al fin es lo que le interesa.

He aqui ahora los dos postulados en que se cifran mis ins-

He aquí ahora los dos postulados en que se cifran mis ins-

1. En el agua lo difícil es hundirse.

2. En el agua hay que salir siempre.

Y las tres disposiciones de carácter general:

1a. El maestro cumplirá estrictamente las instrucciones.

sin agregar ni omitir nada, sin consentir que el alumno permanezca en el agua una vez concluída cada lección y sin someter por ningún motivo su enseñanza a ninguna sorpresa.

2a. El alumno, impuesto de las instrucciones, obedecerá ciegamente al maestro.

3a. Siempre que el alumno esté en el agua, estará en el agua el maestro también, y todo ejercicio a realizarse lo practicará previamente el maestro, explicándolo claramente.

1.º En el agua lo difícil es hundirse.

Por ALEX SPRINGER ORNATO Y ESQUERAS DEL AUTOR

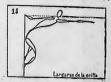
SABADO

Nadamos

30. ZAMBULLIDA Y NADO. En realidad lo tenemos aprendido todo; sólo nos falta practicarlo. Es lo qua haremos hoy, empezando por sambulinnos de cabesa en el mezando por sambulinnos de cabesa en el mezando por sambulinnos de cabesa en el mezando por sambulinnos de cabesa en el mano de la cabesa del cabesa de la cabesa del cabesa de la cabesa de la

st. EL GRAN RAID. Ya podemos decidir-nos sin riesgo alguno al gran raid. Desde el metro y escoltado por el profesor, lárguese el alumno a nadar paralelamente al borde de la pileta hasta donde de. Poco necesitará pa-





pere el movimiento de les pieress, en ves de penter en les pieress insegnires sentim-ciones en les pieres insegnires sentim-ciones y un hectimo fueras como pare ser-nerer el sientes, con une lese onégleción de la cistura la pieresa se encogeral la mi-sida y la piere de la cistura de la pieres se encogeral sente y festilente el despueros conseniente sida en ver y olir antientente y l'espo ce-rrar los oles y los cidos y venes y oltra uno mismo por dentro, en la actitud del fabir que se ha ensancipado de lo exterior a ci y se a mellare, bastari, una ves estimates hacia

fas menos elconación de sobra y no hobré electic.

22. DE CABEZA EN HOMDURAS. Debenge completar digramente la provechosa lectura de la completa del horde opieta. Al l'egitla de la mabilida de la completa del horde opieta. Al l'egitla del horde opieta de la completa del la completa de



con disposición, no se violente. Manana su-otro día. Tres cuartos de hora se nos habrán ido hoy

DOMINGO

La gran satisfacción

La gran salisfacción

Hoy, domingo, día de regocijo, es' el día
adécuado para que nos propercionemos la asdecuado para que nos propercionemos la cadecuado para que nos propercionemos la
adecuado para que nos la
hamos adquirido para alempre una hermosa
en possesión de si miemos, habilidad que pare
en possesión de si miemos pare
en possesión de si miemos pare
tros recursos naturales y nos produce la sentros recursos naturales y nos produce la
tros recursos naturales y nos produce la
tros en la grua, de recervaria a puro braso
cemodo en miemos anionadad, de arc casi
peses ain dejar de ses bombres, de tratar
peses ain dejar de ses produces de la
mandada de la companio de la
mandada



Jeen la de que ni aun surrira un jue se requiero es el acompaña-naestro que guie y auxilie son bles gráficas y todas las incita-e observará, si hay maestro mite, siempre que haya maes-cebo menifestar con absoluta

cede. Primero fué deseo de hicher; ahora, voluntad de dominio
de quisimos regalarnos, queremos
re naturales. Es un intachable
e aparecen profusamente cartiaque conozco presentan el grave
casar por alto el terrible miedo
la niños, más próximos a la nadriesgo y con la imaginación
la cilmente en honduras y salen
a. Ellos no necesitan cartillas e
con para los adolescentes, para
rias adultos, ya intimidados y
m. Estos, por lo general, inician
remico. "Tiéndase a lo largo en
rias. Pero 15 i eso es lo peliagudo
didirse a perder pie, aunque seo
y de sesenta centímetros! "No
harse" insisten las cartillas. Lo
orismente ahogarse: cualquiera
ten un metro de agua nadie se
en un metro. Se dan todas las
la que humilla y cepanta. No
re el aprendiz la convicción de
dén la de que ni aun sufrirá un
une se requiero cs el acompañamaestro que quie y auxilie son

VIERNES

25. SALIR DEL AGUA, El alumno halva



ficil emprender los movimientos. He aqui porque digo que en el agua hay que salir siempre. Nos metemas il es posible del todo (como en la sambullida y cuanto salir todo (como en la sambullida y cuanto salir todo el como en la sambullida y cuanto salir todo el secreto consiste en soltarso del borde sambullar del consiste en soltarso del borde sambullar del como en la como en la paren el mente del como en la como en la paren el mente de que el cuerpo se haya estirado inclamento. Mientras no sed el empuión, el campo el mente que fine de cuerpo se haya estrado tentra el cuerpo se haya el composito de que cuerpo se haya el empuión dese que fine en la cuerpo se haya el empuión dese que fine en las la incorporación subemos como se hace.

ce mis. La incorporación sibemos como se hace.

28. CON PLOYADDR AUN, PERO POR EL METIO, Chiang el siamo el fiolado manestro averago en la como el meso de la como el meso el



Estilos de Nado



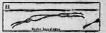
Le Carrier de la Carrier de la

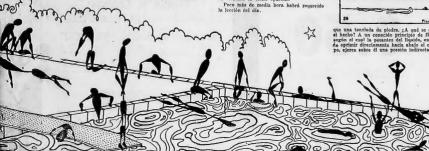


Dueños del Agua



lo con varias experiencias, ahors que sabemos nodar y tennos confianza, lana nado a los perios de la composición de la c









El jabón de tocador para todos los bolsillos

Pertumado con el "Muguet de Dubarry"

Pasta de primera calidad y que por su reducido precio es el jabón para usarse sin limitación alguna.

0.25

-la pastilla de 115 gramos



El más fino de los jabones finos

Lo usan las personas de gusto refinado por su fino perfume y porque tiene la fórmula al "Benjuí de Dubarry", que rejuvenece el cutis

Muy indicado para el cutis delicado de los bebés.

0.50

la pastilla de 115 gramos





El más barato de los jabones finos

Es el único jabón perfumado con el Bouquet de Lavanda de Dubarry que

"Huele a Limpio"
Usándolo diariamente
otorga al cutis un tono
"Blanco Mate" distinguido

0.35

la pastilla de 115 gramos.